

2. Власова Т.Н. Состояние и проблемы повышения качества профессионального образования специалистов для туристской индустрии. М.: Советский спорт, 2001. – 148 с.
3. Ларионов А.М. Анализ перспектив развития и подготовки профессиональных кадров в сфере спортивного туризма // Объединенный научный журнал. –2006. – № 11. – С. 33–36.
4. Менеджмент туризма: Туризм как вид деятельности: Учебник / И.В. Зорин, П.А. Виноградов, Е.Н. Ильина, В.М. Козырев и др. / Под. общ. ред. В.А. Квартального. М.: Финансы и статистика, 2001. – 288 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*С.Г. Василенко, С.А. Сорокина
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В перечень современных проектов Всемирной организации здравоохранения включены программы, ориентированные на охрану и укрепление здоровья населения, где понятие “укрепление здоровья” трактуется “как процесс, позволяющий людям расширить контроль за своим здоровьем и улучшить его”. Улучшение здоровья населения, снижение заболеваемости и трудопотерь относятся к числу важнейших социально-экономических задач, стоящих перед государством и здравоохранением.

В такой ситуации возникает необходимость повышения уровня организации медицинской помощи подросткам, использование для этого современных технологий для выявления ранних форм в отклонении состояния здоровья. В то же время эффективность любых оздоровительных и коррекционных мероприятий во многом зависит от возможно более раннего начала их проведения. Этим определяется необходимость поиска и научного обоснования критериев раннего выявления нарушений здоровья в подростковом возрасте. Поиск ранних критериев оценки уровня здоровья важен и с позиций профилактики на групповом и популяционном уровне для принятия современных и адекватных организационных и медико-социальных решений по предупреждению формирования нарушений здоровья в подростковом возрасте [1, 3, 4].

Материал и методы. В настоящее время для определения “уровня здоровья” индивидуума, а также различных групп и популяций многими исследователями используются понятия теории адаптации. Согласно этой концепции, здоровье оценивается степенью адаптированности организма к условиям окружающей среды. Болезнь рассматривается как результат истощения адаптационных механизмов. Такой подход определяет необходимость выявления нарушений адаптационных механизмов, что позволяет ответить на вопрос о том, как далеко от возможного срыва адаптации и развития клинически определенного нарушения здоровья находится человек.

При динамическом наблюдении за состоянием здоровья населения используется скрининг-оценка адаптационного потенциала, которая основывается на доступных для количественного измерения и информативных функциональных показателях сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений и артериальное давление) и тотальных признаках физического развития (рост, масса тела, возраст). Метод такой оценки уровня здоровья нашел практическое применение

ние при массовых медицинских обследованиях различных групп населения (А.В. Копыток, 2000; Ю.А. Ямпольская, 1997, 2003; С.Г. Василенко, Г.Ф. Беренштейн, 2002; С.Г. Василенко, 2005, 2007).

Для определения адаптационных возможностей организма предложены различные методы качественной и количественной оценки (Г.Л. Апанасенко, 1989, Р.М. Баевский с соавт., 1987, А.Г. Ильин с соавт., 2000 и др.). Нами использована методика определения адаптационного потенциала (АП) по формуле: $АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times САД + 0,008 \times ДАД + 0,014 \times В + 0,009 \times МТ - 0,009 \times Р - 0,27$ (в баллах), где ЧСС – частота сердечных сокращений в минуту, САД и ДАД – показатели артериального давления (в мм рт.ст.), В – возраст в годах, МТ – масса тела (кг) и Р – рост (см) [2].

Результаты и их обсуждение. Изучение функциональных возможностей организма подростков проводилось на основании комплексных обследований 252 юношей и девушек 14-17 лет общеобразовательных школ г. Витебска и 247 юношей и девушек 14-17 лет Витебского государственного училища олимпийского резерва. У всех обследованных определяли уровень адаптации (“удовлетворительная адаптация”, “напряжение адаптации”, “неудовлетворительная адаптация” и “срыв адаптации”) по значению адаптационного потенциала (АП), расчет которого проводился по методу Р.М. Баевского в модификации А.Н. Берсеновой (1987). “Удовлетворительная адаптация” диагностировалась у юношей при значениях АП 2,2 балла и менее, у девушек – 1,96 балла и менее, “напряжение адаптации” – соответственно от 2,21 до 2,43 балла и 1,97 до 2,23 балла, “неудовлетворительная адаптация” – 2,44 – 2,74 и 2,24 – 2,5 балла и “срыв адаптации” – 2,75 и более у юношей и 2,51 и более у девушек (А.Г. Ильин, Л.А. Агапова, 2000).

В результате проведенного исследования были выявлены достоверные половые различия в уровнях адаптации и средних величинах адаптационного потенциала у подростков, обучающихся в общеобразовательных школах и спортивном училище. Так, средняя величина АП у юношей-спортсменов составила для представителей спортивных игр ($M \pm m$) $1,77 \pm 0,03$ балла, а для юношей, занимающихся циклическими видами спорта $1,68 \pm 0,015$ балла, для юношей, не занимающихся спортом $2,14 \pm 0,04$ балла и оказалась выше на 0,37 и 0,46 балла ($p < 0,001$) соответственно. У девушек-спортсменок средняя величина АП была $1,61 \pm 0,016$ балла и оказалась ниже, чем у сверстниц из общеобразовательных школ ($2,1 \pm 0,04$ балла) на 0,49 балла ($p < 0,001$). У юношей из общеобразовательных школ “удовлетворительная адаптация” наблюдалась у 63% обследованных, “напряженная адаптация” – у 26,1%, “неудовлетворительная адаптация” – у 6,5% и “срыв адаптации” – у 4,35%. У девушек эти показатели соответственно были: 34,5%, 43,62%, 12,73% и 9,1%. У подростков из училища олимпийского резерва уровень функциональных возможностей был значительно выше. Так, у юношей и девушек, занимающихся циклическими видами спорта, наблюдалась только “удовлетворительная адаптация”, у юношей из групп спортивных игр только у 2,22% обследованных отмечена “напряженная адаптация”, а у представителей ациклических видов спорта – у 3,85%.

Заключение. Таким образом, функциональные (адаптационные) возможности организма значительно выше у подростков, занимающихся спортом, и выше у юношей общеобразовательных школ, чем у девушек.

Как известно, состояние адаптации определяется функциональной зрелостью гормонального и вегетативного звеньев регуляции гомеостаза (А.П. Берсенева, 1991; А.А. Баранов, 1998). На подростковом этапе онтогенеза эндокринное и вегетативное звенья регуляции находятся в стадии формирования, а параметры функции сердечно-сосудистой системы и физического развития характеризуются

значительной лабильностью. По окончании пубертатного периода завершается становление регуляторных систем, а параметры деятельности сердечно-сосудистой системы и физического развития становятся более стабильными. Наши данные свидетельствуют, что систематические занятия спортом способствуют более раннему становлению нейрогуморального звена регуляции. Снижение адаптационных возможностей зачастую сочетается с теми расстройствами здоровья, в основе которых лежат сбои в вегетативном и эндокринном звеньях регуляции – нарушения и болезни сердечно-сосудистой и эндокринной системы, а также расстройства питания у лиц с избыточной массой тела. Уровень адаптационных возможностей подростков может служить одним из критериев оценки состояния здоровья в подростковом возрасте, а также использоваться при спортивном отборе.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А., Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. – М.: «Знание», 1990. – 137 с.
2. Василенко, С.Г. Валеология. Учебно-методическое пособие / С.Г. Василенко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2002. – 115 с.
3. Василенко, С.Г. Здоровье детей и подростков Белорусского Поозерья: Монография / С.Г. Василенко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – 133 с.
4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. высш. учебн. заведений / В.И. Дубровский – Москва: ВЛАДОС, 2002. – 185 с.

О ЗАВИСИМОСТИ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ ОТ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ

П.С. Васильков¹, В.Ф. Новиков², Д.В. Печерин¹
¹Витебск, «ВОСК ФПБ»
²УО «ВГМУ»

Длительные наблюдения за ходом соревнований по спортивной борьбе различного уровня показывают, что уровень мастерства борцов значительно вырос. Это объясняется не только повышением тактико-технического мастерства спортсменов, функциональных возможностей их организма, но и применением новых эффективных методов тренировки.

Характерными чертами современной борьбы являются высокая плотность ведения поединка и его динамизм на протяжении всей схватки. Борцу приходится преодолевать постоянное сопротивление противника, что требует значительных мышечных усилий. К ним относятся захваты противника, удержание его в опасном положении, уходы, борьба за территорию ковра и все это за короткий промежуток времени.

Выполнение таких действий требует от борца способности выполнять большой объем силовой работы статического и динамического характера.

Целью работы является экспериментальное исследование влияния целенаправленного повышения уровня развития силовой выносливости на эффективность выполнения технических действий.

Материал и методы. В эксперименте участвовали спортсмены-борцы среднего возраста – 17,9 лет, средний стаж занятий борьбой 54 месяца, средний вес 71 кг, средний рост 171,5 см, 4 мастера спорта, 18 кандидатов в мастера спорта и